



**Zur Ruhe kommen,  
kreativ sein,  
Kraft schöpfen,  
sich entspannen  
und begegnen.**

**Im Rosa Flesch  
Tagungszentrum in  
Waldbreitbach**

**Samstag, den 21.3. und  
Sonntag, den 22.3.2026**

Beginn 10:30 Uhr – Ende 16:00 Uhr

## **Zeit der Besinnung mit Malen und Eutonie**

Den Alltag einmal hinter sich zu lassen, zur Ruhe zu kommen und den Körper bewusster und entspannter wahrzunehmen, ist Intention dieses Angebotes.

Und der eigenen Kreativität Raum geben und gemeinsam mit der Gruppe, kreatives und spirituelles Erleben zu erfahren.

- Meditation,
  - sanfte Eutonie-Körperübungen,
  - freies Malen,
  - Raum für persönliche Betrachtung,
  - und Reflexion in der Gruppe
- gliedern den Tag.

## **Kursleitung**



Elvira Schmitz  
Bildende Künstlerin,  
Kunsttherapeutin (Master of Art)  
Eutoniepädagogin

### **Zum Malen**

*Wir werden Farben fließen lassen, der Intuition und Freude am Tun folgen. Die eigene Malspur entdecken, innere Bilder sichtbar machen. Achtsam sein für das, was im Moment geschieht.*

*Zuviel Wollen loslassen und wach werden für den Augenblick. So können Bilder individueller Kraft entstehen, die belebend und lösend wirken. Die Bilder werden nicht bewertet oder interpretiert.*

*Es bedarf keiner Malerfahrung.*

### **Zur Eutonie**

*Eutonie (griechisch: Wohlspannung) ist eine anerkannte Methode der sanften, ganzheitlichen Körperarbeit, welche den Körpertonus harmonisiert.*

*Durch einfache Übungen in wohlthuende Balance mit Körper, Geist und Seele zu kommen, ist Ziel der Eutonie.*

# Anmeldung

## Bitte schriftlich und senden an

Elvira Schmitz, Sonneneck 8,  
56077 Koblenz

[schmitz@malzeit-praxis.de](mailto:schmitz@malzeit-praxis.de)

- ☐ Ich melde mich verbindlich zu den Tagen der Stille am 21. und 22.3.2026 an und akzeptiere die Teilnahmebedingungen.

---

Datum, Unterschrift

Name/Adresse

Telefon:

E-Mail:

Elvira Schmitz, Tel: 0151-26118597  
E-Mail: [schmitz@malzeit-praxis.de](mailto:schmitz@malzeit-praxis.de)

[www.malzeit-praxis.de](http://www.malzeit-praxis.de)

# Anmeldeschluss 9. Februar 2026

## Ort

Tagungszentrum Rosa Flesch in  
Waldbreitbach

Übernachtung, Vollpension,  
Tagungsgetränke: **238,73 €**

*Bitte bei Anreise direkt mit dem Haus  
begleichen*

Kursgebühr und Malmaterial:  
**125 €**

*Per Überweisung, weitere Angaben  
folgen bei Anmeldung*



# Teilnahme- bedingungen

Interessenten werden gebeten,  
sich schriftlich mit diesem Formular  
anzumelden.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung  
erhalten Sie eine schriftliche  
Bestätigung.

Bei Rücktritt nach dem Anmelde-  
schluss ist der Gesamtbetrag zu  
entrichtet oder eine Ersatzperson zu  
stellen.

Der Veranstalter haftet nicht für  
Schäden, die den Seminarteil-  
nehmern auf dem Weg oder  
während des Aufenthaltes  
entstehen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12  
Personen begrenzt.